

# 令和5年 11月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	1	2	3	4
朝食				鶏と野菜のソテー 焼き魚・和風ごぼうサラダ ご飯・みそ汁	棒棒鶏・オムレツ ボイル野菜・きのこの和え物 ご飯・みそ汁	ミートボール・焼き魚 長いもの明太和え・サラダ ご飯・みそ汁	パンケーキ ウインナーと野菜のソテー トマトスープ・ヨーグルト
夕食				鶏のクリーム煮 魚のホイル焼き もやしチャンプルー ご飯・みそ汁	炊き込みご飯 豚肉の甘辛炒め 魚ムニエル・サラダ・みそ汁	鶏の照り焼き・鯛のフライ こんにゃく味噌和え ご飯・三平汁	豚バラキムチ炒め 魚の香味焼き・里芋の煮物 ご飯・みそ汁・果物
日	5	6	7	8	9	10	11
朝食		ハムとキャベツの炒め物 焼き魚・ジャーマンポテト ご飯・みそ汁	鶏の蒸し焼き・厚焼き玉子 坦々もやし・納豆 ご飯・みそ汁	じゃが芋そぼろあんかけ 鮭の塩焼き・わかめの酢の物 ご飯・みそ汁	甘辛肉みそ焼き・目玉焼き 白菜の浅漬け ご飯・みそ汁	豚肉のみそつけ焼き 焼き魚・マカロニサラダ ご飯・みそ汁	ピザトースト・シーフード炒め さつまいものサラダ ヨーグルト
夕食		チキンカレー・魚のナムル アメリカンドッグ コールスローサラダ	ペペロンチーノ 豚バラこんにゃく 魚の照り焼き・かぼちゃサラダ ご飯・コンソメスープ	鶏チリ・魚のマスタード焼き 切干大根炒め煮・サラダ ご飯・みそ汁・果物	豚こまとじゃがいもの炒め物 海鮮野菜炒め・れんこん金平 ご飯・みそ汁	鶏肉の炒め煮 魚のきのこあんかけ もやしのナムル ご飯・わかめスープ	揚げ餃子・魚の照り焼き チンゲン菜の卵和え ご飯・みそ汁
日	12	13	14	15	16	17	18
朝食		鶏つくね・スクランブルエッグ 野菜の胡麻和え・豆腐サラダ ご飯・みそ汁	ウインナー・海鮮野菜炒め 厚揚げの煮物・生ハムサラダ ご飯・みそ汁	ハニーマスタードチキン 豆腐あんかけ・ツナサラダ ご飯・みそ汁	豚肉と白菜の炒め物 魚のムニエル・ちくわの磯部和え ご飯・春雨スープ	豚の生姜焼き 目玉焼き・酢の物 キャベツの千切り ご飯・みそ汁	フレンチトースト れんこんポテサラ コーンフレーク
夕食		ピピンバ丼 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐とひじきの和え物・みそ汁	とろろそば・鶏の中華和え 魚のマリネ ご飯・ごぼうのかき揚げ	焼き豚チャーハン 水餃子・魚のオイスター炒め サラダ・中華スープ	鶏となすの味噌炒め 魚の西京焼き・ごぼうの甘辛煮 ご飯・みそ汁	レバニラ・魚の照り焼き さつまいものレモン煮・サラダ ご飯・みそ汁	栗ご飯・肉じゃが 魚の塩焼き・酢の物 みそ汁・果物
日	19	20	21	22	23	24	25
朝食		肉団子・焼き魚 ほうれん草とたまごのソテー ご飯・みそ汁	豚の生姜焼き・目玉焼き 大根ツナサラダ ご飯・みそ汁	チキンナゲット・焼き魚 小松菜と天かすの煮びたし ご飯・みそ汁	チキンボールのトマト煮 ハムエッグ ちくわとわかめの酢の物 ご飯・澄まし汁	ガリバタチキン ほうれん草と人参の白和え ご飯・みそ汁	カツサンド・ガレット オニオンスープ・ヨーグルト
夕食		ガバオライス・海鮮野菜炒め 里芋の煮っころがし わかめスープ	きのこのバター醤油スパゲティ魚の おろし和え ごぼうのかりかりサラダ ご飯・みそ汁	ヤンニョムチキン・魚のフライ 人参のナムル・サラダ ご飯・鮭のかす汁	みそカツ・焼き魚 かぼちゃのきんぴら キャベツの千切り ご飯・みそ汁	豆苗ときのこの豚肉焼き 魚の西京焼き 茄子の胡麻和え ご飯・けんちん汁	タコス きのこサラダ たまごスープ
日	26	27	28	29	30	・	・
朝食		厚揚げのそぼろあんかけ 目玉焼き・きゅうりの和え物 ご飯・しめじとツナの和風スープ	ささみといんげんの炒め物 魚の酢味噌和え・サラダ ご飯・みそ汁	豚肉の甘酢炒め スクランブルエッグ ほうれん草と人参の白和え ご飯・みそ汁	鶏と白菜の炒め物 魚のムニエル・サラダ ご飯・みそ汁		
夕食		親子丼・魚のマヨチーズ焼き ひじきと大豆の煮物・みそ汁	カレーうどん・魚のフライ 根菜のきんぴら・春雨サラダ ご飯・果物	鶏ザンギ・鮭の南蛮漬け 厚揚げとしらたきのすき煮風 ご飯・みそ汁	おでん・魚のホイル焼き ごぼうと人参のごまマヨサラダ ご飯・みそ汁		